

Guess Paper 2021

انٹرنیٹ وٹون
سالانہ امتحان 2021ء

کامیابی کا تعویذ

فزیکل ایجوکیشن

☆ سپر Setter کے ذہن کو مد نظر رکھ کر تیار کیے گئے سوالات

☆ یاد رکھیں! اب وقت انتہائی کم رہ گیا ہے۔

☆ صرف 15 دن کے اندر بورڈ امتحان کی مکمل تیاری کریں۔

پنجاب کے تمام بورڈ کے لیے (اعلیٰ نمبروں کے حصول کی ضمانت)

امتحان میں

100%

کامیابی کی

گارنٹی

اب جس کے جی میں آئے وہی پائے روشنی

ہم نے تو چراغ جلا کر سہرا رکھ دیا

(محمد قدیر رفیق)

(حصہ معروضی)

- 1) "تعلیم جسمانی علم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق بڑے عضلات کی حرکات ان سے متعلقہ رد عمل سے وابستہ ہے۔" یہ کس کی تعریف ہے؟
 (a) جان ڈیوی (b) بے بی ناش (c) اے مین (d) چارلس۔ اے پیر
- 2) "تعلیم جسمانی تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے فرد کی مکمل نشوونما اور تربیت کرنا ہے۔" یہ کس کی تعریف ہے؟
 (a) بے ناش (b) اے مین (c) چارلس۔ اے پیر (d) جان ڈیوی
- 3) "تعلیم جسمانی میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے جن سے انسان طرز عمل کی تعمیر، جسمانی پائیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔" یہ کس کی تعریف ہے۔
 (a) چارلس۔ اے پیر (b) اے مین (c) جان ڈیوی (d) بے بی ناش
- 4) "تعلیم جسمانی ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فرد واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں۔" یہ کس کی تعریف ہے۔
 (a) روبرٹ الیڈ کسیدی (b) جان ڈیوی (c) بے بی ناش (d) گلسن اینڈ کوزان
- 5) جدید مشینیں اور سائنسی دور کی ترقی نے انسان کو بتایا ہے۔
 (a) چاق و چوبند (b) طاقت ور (c) سست اور کاہل (d) جرائم پیشہ
- 6) قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تسلیم کیا تھا۔
 (a) انگریزیوں نے (b) یونانیوں نے (c) چینیوں نے (d) ایرانیوں نے
- 7) جدید دور کے بیشتر جرائم عموماً افراد کرتے ہیں۔
 (a) ایویز عمر (b) جاہل (c) تباہی (d) نو عمر
- 8) موجودہ دور میں تعلیم کی پہلے کی نسبت زیادہ ضرورت ہے۔
 (a) جسمانی (b) ثقافتی (c) فنی (d) معاشی
- 9) تعلیم ایک وقت سائنس اور فن بھی ہے۔
 (a) فنی (b) ثقافتی (c) جسمانی (d) معاشی
- 10) "جسمانیت برائے جسم اور مومنتی برائے روح ہے۔" کس کا مقولہ ہے۔
 (a) جان ڈیوی (b) فلاطون (c) ارسطو (d) ارسو
- 11) "صحت مند جسم میں ہی صحت مند ذہن پایا جاتا ہے۔" کس کا مقولہ ہے۔
 (a) ارسو (b) ارسطو (c) فلاطون (d) جان لاک
- 12) "تعلیم جسمانی تعلیم کا دوسرا نام ہے۔" کس کا مقولہ ہے۔
 (a) بے بی ولیم (b) اے مین (c) گلسن اینڈ کوزان (d) کولٹ میٹر
- 13) "اگر آپ ذہانت پیدا کرنا چاہتے ہیں تو جسم کو طاقت و رہنمائی۔" کس کا مقولہ ہے۔
 (a) فلاطون (b) ارسطو (c) ارسو (d) جان لاک
- 14) کوئی بھی تفکرات، اعصابی تناؤ اور بیماریوں سے بچنے کا ذریعہ ہے۔
 (a) مشغلے (b) جسمانی سرگرمیاں (c) تخلیقی سرگرمیاں (d) جسمانی سرگرمیاں
- 15) حرکت کے قوانین ناور جسمانی اعضاء کے فعل تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں۔
 (a) فنی (b) معاشی (c) ثقافتی (d) جسمانی

16) جسمانی زندگی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرتا ہے۔

(a) ✓ تعلیم جسمانی (b) علم انقیاسات (c) تعلیم معاشیات (d) فنی تعلیم

17) تعلیم جسمانی کا ایک بنیادی مقصد ہے۔

(a) جسمانی تسکین (b) خود نشانی (c) ✓ جسمانی نشوونما (d) تجربات حاصل کرنا

18) تعلیم کو میڈیکل تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا گیا ہے۔

(a) ✓ جسمانی (b) معاشی (c) فنی (d) ثقافتی

19) "مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔"

(a) الاغر (b) بے بس (c) طاقت ور (d) ضعیف

20) کڑی اور جسمانی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہے۔

(a) گرمی سر گرمیوں (b) ✓ جسمانی سر گرمیوں (c) تجارتی سر گرمیوں (d) ثقافتی سر گرمیوں

21) تمام تعلیم کا لازمی جزو ہے۔

(a) فنی تعلیم (b) کردہ معاشی تعلیم (c) معاشرتی تعلیم (d) ✓ تعلیم جسمانی

22) سر گرمیوں میں حصہ لینے سے افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(a) ✓ جسمانی (b) گرمی (c) ثقافتی (d) تخلیقی

23) مشاغل میں حصہ لینے سے انسان برائیوں سے دور رہتا ہے۔

(a) تخلیقی (b) ثقافتی (c) ✓ جسمانی (d) تعلیمی نو میت

24) صحت مند اور مفید شہری بنانے میں اپنا جواب نہیں رکھتی۔

(a) ثقافتی سر گرمیوں (b) ✓ جسمانی سر گرمیوں (c) تخلیقی سر گرمیوں (d) تجارتی سر گرمیوں

25) تعلیم جسمانی کا سب سے پہلا اور بنیادی مقصد ہے۔

(a) جسمانی تسکین (b) کردہ معاشی تعلیم (c) سماجی ترقی (d) ✓ جسمانی نشوونما

26) اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔

(a) ✓ حرکاتی ترقی (b) لڑکت (c) درست حالت (d) سو سیتی

27) بچے کی نشوونما صحت مند ہوتی ہے۔

(a) دور (b) ✓ چار (c) چھ (d) تین

28) جسمانی نظاموں میں بہتری ہوتی ہے۔

(a) تخلیقی سر گرمیوں (b) ✓ جسمانی سر گرمیوں (c) گرمی سر گرمیوں (d) سماجی سر گرمیوں

29) بنیادی پہلو حرکت ہے۔

(a) علم الصحت (b) کردہ معاشی تعلیم (c) معاشرتی تعلیم (d) ✓ تعلیم جسمانی

30) فٹ بال کا کراؤنڈ لازماً شکل کا ہوگا۔

(a) ✓ مستطیل (b) گول (c) ٹکون (d) چوکور

31) فٹ بال کی قسم ہوتی ہے۔

(a) تین (b) پانچ (c) چار (d) ✓ دو

32) گول لائن اور ٹچ لائن پر کارفرم فٹ بال سے آفیشل مارک کا فاصلہ ہوتا ہے۔

11 a) سیز (12) کن	✓ 9.15 b) سیز (10) کن	16.5 c) سیز (18) کن	5.50 d) سیز (6) کن
(33) پندرہ پندرہ منٹ کھیل کے برابر ہونے کی صورت میں پینلٹی گیس دی جاتی ہے۔			
a) تین تین	b) چار چار	✓ c) پانچ پانچ	d) دو دو
(34) فٹ بال کے میچ میں بال کی تبدیلی کے بعد کھیل کا دو پارہ آغاز ہوتا ہے۔			
✓ a) ڈراپ بال	b) الگ آف	c) تھرو ان	d) فری کک
(35) فٹ بال کا میچ عارضی طور پر روک دیا جائے تو کھیل کا دو پارہ آغاز ہوتا ہے۔			
a) تھرو ان	b) الگ آف	c) الگ فری	✓ d) ڈراپ بال
(36) فٹ بال کی ایک ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کم ہو تو اس ٹیم کو میچ کھیلنے کی اجازت نہیں۔			
a) نو	✓ b) سات	c) چھ	d) دس
(37) فٹ بال کی ایک ٹیم کے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔			
a) دس	b) پندرہ	✓ c) گیارہ	d) چھ
(38) فٹ بال میچ کا فیصلہ ہونے کے بعد دو برابر اضافی وقت دیا جائے گا۔			
✓ a) پندرہ پندرہ منٹ	b) دس دس منٹ	c) پانچ پانچ منٹ	d) تیس تیس منٹ
(39) فٹ بال میچ کے ہالف ٹائم کا دورانیہ سے زیادہ نہیں ہوگا۔			
a) دس منٹ	b) تیس منٹ	c) پانچ منٹ	✓ d) پندرہ منٹ
(40) فٹ بال میچ میں تھوڑا کھلاڑی کراؤنڈ میں داخل ہوگا۔			
a) سائیڈ لائن	✓ b) ہالف وے لائن	c) میچ لائن	d) گول لائن
(41) فٹ بال کے میچ میں کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔			
a) دو	b) چار	✓ c) تین	d) پانچ
(42) فٹ بال کھیل میں اسسٹنٹ ریفریوں کی تعداد ہوتی ہے۔			
a) چار	b) چھ	c) تین	✓ d) دو
(43) فٹ بال میں کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔			
✓ a) الگ آف	b) پینلٹی کک	c) کارڈ کک	d) تھرو ان
(44) کارڈ کک کک فائر ہونے کی جاتی ہے۔			
✓ a) دس	b) آٹھ	c) نو	d) گیارہ
(45) فٹ بال کھیل میں خلاف ورزیاں پر کھلاڑیوں کو وارننگ دی جاتی ہے۔			
a) پانچ	b) دس	✓ c) سات	d) نو
(46) فٹ بال کھیل میں وارننگ کے لئے ریفری کا رد استعمال کرتا ہے۔			
a) سرخ	✓ b) پیلا	c) نیلا	d) ہیر
(47) فٹ بال میچ میں خلاف ورزیاں پر کھیل سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔			
a) نو	b) آٹھ	c) دس	✓ d) سات
(48) پینلٹی ایریا کے اندر فائر ہونے کی جاتی ہے۔			
a) نو	b) گیارہ	✓ c) دس	d) آٹھ

49) فٹ بال کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

(a) سائیڈ لائن (b) بیک لائن (c) چوڑائی لائن (d) گول لائن

50) فٹ بال کے گراؤنڈ کو چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

(a) سائیڈ لائن (b) گول لائن (c) بیک لائن (d) چوڑائی لائن

51) گول کنگ کی خلاف ورزی دی جاتی ہے۔

(a) فوری کنگ (b) ان ڈائرکٹ کنگ (c) ہیٹنگ کنگ (d) ڈائرکٹ کنگ

52) حقدان کی خلاف ورزی دی جاتی ہے۔

(a) ڈائرکٹ (b) فوری کنگ (c) ہیٹنگ کنگ (d) ان ڈائرکٹ کنگ

53) سیٹ بال کھیل کا کورٹ مثل کا ہوتا ہے۔

(a) مستطیل (b) مگنوں (c) گول (d) چوکور

54) سیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(a) 30.00 میٹر (b) 35.50 میٹر (c) 30.50 میٹر (d) 25.00 میٹر

55) سیٹ کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(a) 15.00 میٹر (b) 15.25 میٹر (c) 18.00 میٹر (d) 20.00 میٹر

56) سیٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(a) 4 سینٹی میٹر (b) 6 سینٹی میٹر (c) 3 سینٹی میٹر (d) 5 سینٹی میٹر

57) سیٹ بال کورٹ کو مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(a) تین (b) دو (c) پچاس (d) پانچ

58) ہر گول حقدان میں گول لائن کے وسط سے نصف قطر کے نصف دائرے لگائے جاتے ہیں۔

(a) 4.50 میٹر (b) 4.00 میٹر (c) 4.9 میٹر (d) 4.25 میٹر

59) سیٹ بال کے گول پوسٹ کی سطح زمین سے اونچائی ہوتی ہے۔

(a) 3.00 میٹر (b) 3.05 میٹر (c) 3.25 میٹر (d) 2.75 میٹر

60) سیٹ بال کے گول پوسٹ کے رنگ کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔

(a) 35 سینٹی میٹر (b) 34 سینٹی میٹر (c) 36 سینٹی میٹر (d) 38 سینٹی میٹر

61) سیٹ بال کے گول پوسٹ سے رنگ کا فاصلہ ہوتا ہے۔

(a) 15 سینٹی میٹر (b) 16 سینٹی میٹر (c) 13 سینٹی میٹر (d) 14 سینٹی میٹر

62) سیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(a) آٹھ (b) دس (c) پندرہ (d) گیارہ

63) کھیل کی پوزیشن کے اعتبار سے ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(a) نو (b) سات (c) چار (d) آٹھ

64) سیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم کم سے کم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(a) سات (b) چار (c) آٹھ (d) پانچ

65) سیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم کو زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتی ہے۔

✓ (a) لامحدود	(b) دو	(c) چار	(d) ایک
66) سیٹ بال کھیل کے بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔	350 a) گرام	450 b) گرام	475 d) گرام
67) سیٹ بال کھیل کے بال کا کم سے کم قطر ہوتا ہے۔	65 a) سینٹی میٹر	64 b) سینٹی میٹر	69 d) سینٹی میٹر
68) سیٹ بال کھیل کے بال کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔	71 a) سینٹی میٹر	70 b) سینٹی میٹر	66 d) سینٹی میٹر
69) سیٹ بال کھیل کا دورانیہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔	10 a) منٹ کے چار	15 b) منٹ کے چار	5 d) منٹ کے چار
70) سیٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔	(a) لٹری شاٹ	(b) سٹروکس	(d) لٹری پاس
71) سپائر کے اشارے کے اندر کھلاڑی کو ضرر دہان کرتی ہے۔	a) کوڈ سینکڑ	(b) ہائی سینکڑ	(d) تین سینکڑ
72) پاس اپ کرنے کے لیے دونوں مخالف کھلاڑیوں کے پاؤں کا دور سبائی حاصل کم سے کم ہوتا ہے۔	90 a) سینٹی میٹر	80 b) سینٹی میٹر	60 d) سینٹی میٹر
73) سپائر ضرر دہان کے لیے بال کو زیادہ سے زیادہ اچھالتی ہے۔	50 a) سینٹی میٹر	65 b) سینٹی میٹر	70 d) سینٹی میٹر
74) دوسری الپک کھیلوں میں گولہ پھینکنے کے لیے میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔	2.13 a) ✓	1.50 b)	2.50 d)
75) پہلی اولپک کھیلوں میں گولہ پھینکنے کے لیے میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔	1.50 a)	1.00 b)	2.00 d) ✓
76) انگریز سپاہی پتھر کی بجائے توپ کے گولے پھینکا کرتے تھے۔	✓ (a) ستارہ عویں صدی	(b) چودھویں صدی	(d) بیسویں صدی
77) گولہ اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پسند کیا جاتا تھا۔	15 a) پونڈ	14 b) پونڈ	13 d) پونڈ
78) انگلستان کی اولمپکس تنظیم نے 2.13 میٹر کے دائرے میں سے گولہ پھینکنے کے ضابطے بنائے۔	1904 a)	1880 b) ✓	1908 d)
79) پہلی دفعہ الپک کھیلوں میں 2.13 میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔	1908 a)	1896 b)	1880 d)
80) گولے پھینکنے کا مردوں کا عالمی ریکارڈ امریکہ کے "ایڈی ہارنر" نے قائم کیا۔	23.00 a) میٹر	23.12 b) ✓	22.63 d) میٹر
81) گولے پھینکنے کا عالمی ریکارڈ روس کی "تاتالیہ لسوکایا" نے قائم کیا۔	23.12 a) میٹر	23.00 b) میٹر	22.63 d) ✓

(82) مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

✓ 7.260 a) کلو گرام 7.250 b) کلو گرام 7.00 c) کلو گرام 7.250 d) کلو گرام

(83) خواتین کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

4.25 a) کلو گرام 4.50 b) کلو گرام 4.00 ✓ c) کلو گرام 3.50 d) کلو گرام

(84) گولے کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔

12 a) سینٹی میٹر 11 ✓ b) سینٹی میٹر 13 c) سینٹی میٹر 10 d) سینٹی میٹر

(85) مردوں کے لیے گولے کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔

10 a) سینٹی میٹر 11 b) سینٹی میٹر 12 c) سینٹی میٹر 13 ✓ d) سینٹی میٹر

(86) گولہ پھینکنے کے دائرے کے ریم کی سونائی ہوتی ہے۔

7 a) ملی میٹر 5 b) ملی میٹر 8 c) ملی میٹر 6 ✓ d) ملی میٹر

(87) گولہ پھینکنے کے سٹاپ بور ڈکارنگ ہوتا ہے۔

✓ a) سفید b) سیاہ c) نیلا d) پیلا

(88) کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی ہو تو ہر کھلاڑی کو کوششیں دی جاتی ہے۔

a) دو b) تین c) ✓ چار d) چار چار

(89) مقابلے کے آغاز سے قبل ہر کھلاڑی کو پینکشن ضرور دی جاتی ہیں۔

a) تین تین b) دو c) ایک ایک d) چار چار

(90) تمام پکارے جانے کے بعد گولے کو منٹ کے اندر پھینکا جائے گا۔

a) ازحالی b) دو c) زیادہ d) ✓ ایک

(91) گولہ پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو مقررہ وقت ختم ہونے سے قبل مطلع کیا جاتا ہے۔

✓ a) پندرہ سیکنڈ b) کس سیکنڈ c) پانچ سیکنڈ d) آٹھ سیکنڈ

(92) گولہ پھینکنے کے ریم کے باہر دونوں جانب کم از کم لائن بڑھائی جاتی ہے۔

50 a) سینٹی میٹر 65 b) سینٹی میٹر 75 ✓ c) سینٹی میٹر 70 d) سینٹی میٹر

(93) گولے پھینکنے کے دائرے کی تمام لائیں رنگ کی ہوتی ہیں۔

a) سفید b) سیاہ c) نیلے d) پیلے

(94) کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو کوششیں دی جاتی ہیں۔

a) دو b) چار چار c) ✓ تین تین d) چار چار

(95) موجودہ دور میں گولہ پھینکنے کے طریقے ہیں۔

a) تین b) ✓ دو c) ایک d) چار

(96) گولہ پھینکنے کے لئے کھلاڑیوں کی ہڈی کا تعین کیا جائے گا۔

a) لباس b) حرفت جی c) انتخاب d) ✓ قرعہ اندازی

(97) گولہ پھینکنے کے لیے مقرر کردہ وقت سے قبل کھلاڑیوں کو جھنڈی سے مطلع کیا جاتا ہے۔

✓ a) پہلی b) سرخ c) ہر d) سفید

(98) کھلاڑی کے ورلڈ ریکارڈ بنانے پر ٹیسٹ ضروری ہے۔

(a) میڈیکل	(b) ڈی این اے	(c) ڈیوٹ	(d) کان میں سے کوئی نہیں
99 (کھلاڑی کی لگاتار کوششوں کا دور میانی وقفہ ٹیسٹ سے کم نہیں ہوگا۔)	(b) تین	(c) دو	(d) ایک
100 (گول پھینکنے کا شمار ہوتا ہے۔)	(b) تین	(c) دو	(d) ایک
a) ٹریک ایونٹ	(b) تفریحی کھیلوں	(c) منظم کھیلوں	(d) فیلڈ ایونٹ
101 (1004 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔)	(b) آٹھ	(c) چار	(d) دو
102 (1004 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلے کے وقت ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔)	(b) آٹھ	(c) چار	(d) دو
103 (1004 میٹر ڈاک دوڑ معیاری ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔)	(b) آٹھ	(c) چار	(d) دو
300 a) میٹر	400 b) میٹر	450 c) میٹر	350 d) میٹر
104 (معیاری ٹریک کی لمبائی ہوتی ہیں۔)	(b) دس	(c) چار	(d) آٹھ
105 (معیاری ٹریک کی لمبائی کی چوڑائی ہوتی ہے۔)	(b) دس	(c) چار	(d) آٹھ
1.22 a) میٹر	1.25 b) میٹر	1.23 c) میٹر	1.20 d) میٹر
106 (ٹینس کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔)	25 b) سینٹی میٹر	28 c) سینٹی میٹر	24 d) سینٹی میٹر
107 (ٹینس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔)	30 b) سینٹی میٹر	32 c) سینٹی میٹر	29 d) سینٹی میٹر
108 (ٹینس کا وزن ہوتا ہے۔)	60 b) گرام	45 c) گرام	50 d) گرام
109 (ڈاک دوڑ کے ٹینس کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔)	9 b) سینٹی میٹر	10 c) سینٹی میٹر	8 d) سینٹی میٹر
110 (ڈاک دوڑ کے ٹینس کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔)	11 b) سینٹی میٹر	13 c) سینٹی میٹر	14 d) سینٹی میٹر
111 (ٹینس تبدیل کرنے کے علاقے کی لمبائی ہوتی ہے۔)	20 b) میٹر	22 c) میٹر	21 d) میٹر
112 (1004 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلے میں ایک کھلاڑی فاصلے کرتا ہے۔)	90 b) میٹر	120 c) میٹر	110 d) میٹر
113 (1004 میٹر ڈاک دوڑ کو اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا۔)	1896 b)	1916 c)	1908 d)
114 (ڈاک دوڑ کی ابتداء ملک سے ہوئی۔)	(b) سویڈن	(c) امریکہ	(d) چین
a) برطانیہ	(b) سویڈن	(c) امریکہ	(d) چین

115) ذاک دوڑ کے مقابلے میں دوسری گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

7.50 میٹر a) 7.04 میٹر b) 7.04 میٹر c) 7.00 میٹر d) 6.05 میٹر

116) دوسری گلی کے بعد ہر کھلاڑی اپنی پہلی گلی کے کھلاڑی سے بالترتیب آگے کھڑا ہوگا۔

7.04 میٹر a) 7.50 میٹر b) 7.55 میٹر c) 7.67 میٹر d) 7.67 میٹر

117) ذاک دوڑ کے مقابلے میں تیسری گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

14.70 میٹر a) 14.60 میٹر b) 14.50 میٹر c) 14.80 میٹر d) 14.80 میٹر

118) ذاک دوڑ کے مقابلے میں چوتھی گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

20.00 میٹر a) 22.00 میٹر b) 22.36 میٹر c) 21.50 میٹر d) 21.50 میٹر

119) ذاک دوڑ کے مقابلے میں پانچویں گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

31.00 میٹر a) 30.03 میٹر b) 32.00 میٹر c) 30.00 میٹر d) 30.00 میٹر

120) ذاک دوڑ کے مقابلے میں چھٹی گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

36.00 میٹر a) 35.00 میٹر b) 35.50 میٹر c) 37.69 میٹر d) 37.69 میٹر

121) ذاک دوڑ کے مقابلے میں ساتویں گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

45.36 میٹر a) 45.00 میٹر b) 45.50 میٹر c) 46.00 میٹر d) 46.00 میٹر

122) ذاک دوڑ کے مقابلے میں آٹھویں گلی والا کھلاڑی سٹائنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔

50.00 میٹر a) 53.00 میٹر b) 53.03 میٹر c) 52.00 میٹر d) 52.00 میٹر

123) ذاک دوڑ کے مقابلے میں نائن فاصلے طے کرتا ہے۔

300 میٹر a) 400 میٹر b) 200 میٹر c) 100 میٹر d) 100 میٹر

124) جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے۔

خلیے (a) ✓ (b) عضلات (c) بند من (d) دانت

125) خلیہ دریافت کیا۔

سرولیم ہاول (a) (b) ریزی (c) رابرٹ ہک (d) رابرٹ براؤن

126) خلیہ کی دریافت من میں ہوئی۔

185 (a) 1665 (b) 1750 (c) 1632 (d) 1632

127) ایک ہی قسم کے خلیات کے مجموعے کو کہتے ہیں۔

(a) عضو (b) باوجودیات (c) نظام (d) ہاف

128) انسانی جسم کا توازن اور وزن سہارا ہے۔

(a) ✓ (b) نظام تنفس (c) نظام عضلات (d) نظام اعصاب

129) انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے۔

110 (a) 220 (b) 206 (c) 200 (d) 200

130) ہوانسانی جسم کے مزدور ہیں۔

(a) نظام استخوان (b) ✓ (c) نظام انجذاب (d) نظام دوران خون

131) افعال کے اعتبار سے عضلات کی قسمیں ہیں۔

a) گرد	(b) پانچ	(c) چار	(d) ✓ تین
132) خون سارے جسم میں گردش کرتا ہے۔	(a) ✓ نظام دوران خون	(b) نظام تنفس	(c) نظام انجذاب
133) ہضم شدہ خوراک خون میں شامل ہوتی ہے۔	(a) نظام استخوان	(b) نظام دوران خون	(c) ✓ نظام انجذاب
134) گیس کا باہمی تہاولہ ہوتا ہے۔	(a) نظام انہظام	(b) ✓ نظام تنفس	(c) نظام اعصاب
135) یہ سب نظاموں کا حاکم اعلیٰ ہے۔	(a) نظام عضلات	(b) نظام دوران خون	(c) ✓ نظام اعصاب
136) انسانی جسم میں عضلات کی تقریباً تعداد ہوتی ہے۔	(a) 498 ✓	(b) 494	(c) 500
137) انسانی جسم کے اعضاء کی لمبائی تک ہوتی ہے۔	(a) نظام انجذاب	(b) نظام عضلات	(c) ✓ نظام اخراج فضلات
138) ارد گرد کی چیزوں کا علم ہوتا ہے۔	(a) نظام اعصاب	(b) نظام انجذاب	(c) ✓ خواص شمس کا نظام
139) مخصوص قسم کی رطوبتیں پیدا کرتا ہے۔	(a) نظام انجذاب	(b) نظام دوران خون	(c) ✓ نظام اخراج فضلات
140) تولید و تناسل کے اعضاء اور گٹھیاں شامل ہیں۔	(a) ✓ نظام افزائش نسل	(b) حس خصوص کا نظام	(c) نظام عضلات
141) انسانی جسم کے فاسد اور بیکار مادے خارج ہوتے ہیں۔	(a) نظام دوران خون	(b) نظام اعصاب	(c) ✓ نظام اخراج فضلات
142) جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔	(a) نظام عضلات	(b) ✓ نظام استخوان	(c) نظام اعصاب
143) انسانی جسم میں نظام کام کرتے ہیں۔	(a) اس	(b) آٹھ	(c) نو
144) "سکرتی ضربات" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(a) Athletic Injuries ✓	(b) Muscle Cramp	(c) Fractures
145) "سوج" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(a) Sprain ✓	(b) Muscle Cramp	(c) Muscle Strain
146) "عضلاتی دھکن" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(a) Sprain	(b) Muscle Soreness ✓	(c) Muscle Cramp
	Strain		

147) "عضلاتی کھچاؤ" کو تحریری میں کہتے ہیں۔

- a) Sprain Strain
b) Muscle Soreness
c) Muscle Cramp
d) Muscle ✓

148) "عضلاتی تناؤ" کو تحریری میں کہتے ہیں۔

- a) Muscle Cramp ✓
b) Muscle Strain
c) Sprain
d) Muscle

149) تباہی خاٹ سے کسرتی مہارت کی اقسام ہیں۔

- a) دو
b) تین
c) ✓ چار
d) پانچ

150) جسم کے کسی جوڑے کو ہلکے مزاج کے عمل کو کہتے ہیں۔

- a) عضلاتی تناؤ
b) ✓ سوچ
c) عضلاتی کھچاؤ
d) عضلاتی رکھن

151) ہلکے سخت جسمانی سرگرمی کی وجہ سے عضلات میں درد محسوس ہوتا ہے۔

- a) سوچ
b) ✓ عضلاتی تناؤ
c) عضلاتی کھچاؤ
d) ✓ عضلاتی رکھن

152) جسمانی سرگرمی کے دوران کسی پٹے میں چانک تناؤ یا کھچاؤ کہتے ہیں۔

- a) ✓ عضلاتی کھچاؤ
b) عضلاتی رکھن
c) عضلاتی تناؤ
d) سوچ

153) عصات کے پھینے یا سکرانے کے عمل میں پ کاہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

- a) عضلاتی رکھن
b) سوچ
c) ✓ عضلاتی تناؤ
d) عضلاتی کھچاؤ

154) کھیلوں کے دوران سب سے زیادہ لگنے والی پوٹ ہے۔

- a) سوچ
b) ✓ عضلاتی کھچاؤ
c) عضلاتی تناؤ
d) عضلاتی رکھن

155) عضلاتی کھچاؤ کا دوسرا نام ہے۔

- a) سوچ
b) عضلاتی رکھن
c) عضلاتی تناؤ
d) مسل پل

156) سب سے زیادہ پوٹ لگنے والی دوسری بڑی پوٹ ہے۔

- a) ✓ عضلاتی تناؤ
b) عضلاتی رکھن
c) سوچ
d) عضلاتی کھچاؤ

157) کوویڈ اسے زیادہ ہڈیوں کے قوس میں ملنے کو کہتے ہیں۔

- a) بند حص
b) کمر ہٹا
c) ✓ جز
d) عضلات کی جھل

158) تباہی خاٹ سے چوٹوں و قسوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- a) تین
b) ✓ دو
c) چار
d) ایک

159) مضبوط اور پھندہ ریشوں والے دھانگے جن سے ہڈیوں سے جوڑا ہوتا ہے۔

- a) کمر ہٹا
b) کمر گری جہی
c) عضلات کی جھل
d) ✓ بند حص

160) پوٹ لگنے کے ساتھ ہی فور کھیل سے منع ہو جائیں۔

- a) Rest ✓
b) Ice
c) Support
d)

161) حوں کی تالیاں سکر عاتی ہیں اور خوب جمع نہیں ہوتی۔

- a) Rest
b) Ice ✓
c) Support
d)

162) ٹھنڈی پہنچانے سے بعد متاثرہ حصہ پٹی باندھنی جاتی ہے۔

a) Support b) Compression ✓ c) Elevation d) Rest

163) متاثرہ حصے کی شکل کی سہولت سے اوپر رکھا جائے تاکہ خون کی گردش بڑھ جائے۔

a) Rest b) Compression c) Support d) Elevation ✓

164) متاثرہ حصے کو حرکت سے روکیں تاکہ اسے زیادہ غیر حرکت نہ دیں۔

a) Support ✓ b) Compression c) Rest d) Elevation

165) اوپر دی جانے والی جو ایک قسم سے دوسرے قسم تک قوت ذرائع سے منتقل ہوتی ہے۔

a) ✓ متحرک امراض b) ایسٹائیٹس امراض c) مسمی امراض d) کلاسیک امراض

166) "چھک" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Measles Pox b) Cholera c) Small Pox ✓ d) Chicken

167) "کڑا کڑا" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Small Pox Pox b) Cholera c) Typhoid d) Chicken ✓

168) "خسرہ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Typhoid b) Small Pox c) Cholera d) Measles ✓

169) "ہیڈ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Cholera ✓ b) Measles c) Typhoid d) Small Pox

170) "تپ محرق" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Cholera Pox b) Measles c) Typhoid ✓ d) Chicken

171) پوچھتہ کانیکہ سب سے پہلے ایجاد کیا۔

a) انگریزی کا کتب خانہ b) ✓ انگریزی کا کتب خانہ c) انگریزی کا کتب خانہ d) انگریزی کا کتب خانہ

172) متحرک مرض میں خاص قسم کے دانے جسم پر نمودار ہوتے ہیں۔

a) خسرہ b) کانیکہ c) تپ محرق d) ✓ چھک

173) چھک کی بیماری عموماً عمر میں ہوتی ہے۔

a) ✓ 12 سال سے کم b) 12 سال سے زیادہ c) 12 سال سے کم d) 12 سال سے زیادہ

174) خسرہ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

a) اوپر دیکھا b) ایسٹائیٹس c) مسمی d) کلاسیک

175) ہیڈ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

a) کلاسیک b) ✓ ایسٹائیٹس c) مسمی d) کلاسیک

176) ہیڈ کے اسباب "F" کی قوت ہوتی ہے۔

a) تپ b) چھک c) تپ محرق d) ✓ چھک

177) تپ محرق جراثیم سے پھیلتا ہے۔

- ✓ (a) سالمونیلا ٹائفائیڈ (b) ویرس وکالریا (c) لیسٹریا (d) ہی اسکو
- 178 (a) تین (b) دو (c) ✓ چار (d) پانچ
- 179 (a) بوس گیارہ (b) ✓ پندرہ سول (c) پندرہ تیرہ (d) نو دس
- 180 (a) جسمانی امراض (b) آتشک امراض (c) جنسی امراض (d) ✓ انتقال پذیر امراض
- 181 (a) ✓ چم (b) پانچ (c) چار (d) سات

(حصہ انشائیہ)

سوال نمبر 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟	2. در آمد جنس سے کیا مراد ہے؟
3. علم الصحت کے اصول کیا ہیں؟	4. دورہ قلبی کی وضاحت کیجئے۔
5. دے مین: تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	6. تعلیم جسمانی کا مقصد جذبہ حب الوطنی پیدا کرنا ہے۔ وضاحت کریں۔
7. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔	8. مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
9. روس کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف کیجئے۔	10. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد بیان کریں۔
11. WHO کے مطابق علم الصحت کی تعریف بیان کیجئے۔	12. اعصابی و عضلاتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
13. ہے۔ لی۔ نیش کی نظر میں تعلیمی جسمانی کیا ہے؟	14. ہر غلیہ میں اندے کی سفیدی کی مانند مادہ کو کیا کہتے ہیں؟
15. صحت سے کیا مراد ہے؟	16. دیر اور غلیہ کیا ہے؟
17. تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔	18. غلیہ کی چار خصوصیات لکھیں۔
19. تعلیم جسمانی ایک فرد کی نشوونما کو کیسے معاشرتی طور پر بہتر کرتی ہے؟	20. مرکزہ کسے کہتے ہیں؟
21. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف بیان کریں۔	22. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد سے کیا مراد ہے؟
23. بنیادی علم الصحت سے کیا مراد ہے؟	24. غلیہ میں مادہ حیات کیا ہے؟
25. عالمی ادارہ نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟	26. نظام دوران خون کے اہم اعضاء کے نام لکھیں۔
27. علم الصحت کے دو مقاصد بیان کریں۔	28. اسلام اور تعلیم جسمانی وضاحت کریں۔
29. علم صحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں تعلق بیان کریں۔	30. جسمانی تعلیم کے دائرہ کار سے کیا مراد ہے؟
31. روزانہ کسبذی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔	32. انسانی غلیہ میں ہر دو ٹیچا زام سے کیا مراد ہے؟
33. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نکات تحریر کیجئے۔	34. انسانی جسم میں کتنے نظام ہیں؟ نام لکھیں۔
35. مشینی دور کے انسانی جسم پر منفی اثرات تحریر کیجئے۔	36. حلقہ نوٹ لکھیں۔
37. چارلس بچر کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	38. دریدہ کیا ہیں؟ اس پر مختصر نوٹ لکھیں۔

39. حدیث کے حوالے سے تعلیم جسمانی کی اہمیت واضح کیجئے۔	40. موجودہ دور میں جسمانی مشقت کی کمی کے اثرات مختصر بیان کریں۔
41. تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نقاط تحریر کیجئے۔	42. غلیے کے مختلف حصوں کے نام لکھیں۔
43. تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد کردار کی تشکیل ہے۔ بیان کریں۔	44. غلوی جملی سے کیا مراد ہے؟
45. تعلیم جسمانی سے معاشرتی نشوونما کیسے ہوئی ہے؟	46. نظام استخوان سے کیا مراد ہے؟
47. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد بیان کیجئے۔	48. تعلیم جسمانی کا مقصد قائدانہ صلاحیتیں اجاگر کرنا ہے۔ بیان کریں۔
49. ہافٹ سے کیا مراد ہے؟	50. ہافٹ سے کیا مراد ہے؟
51. شریان اعظم کا کام لکھیے۔	52. تعلیمی جینٹلک کی تعریف کیجئے۔
53. تعلیم جسمانی سپورٹس میں کیسے پیدا کرتی ہے؟	54. تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ وضاحت کریں۔
55. تعلیم جسمانی ذہن اور جسم میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کریں۔	56. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔
57. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے کھار پیدا ہوتا ہے؟	58. جینٹلک کے لئے کس ملک نے آلات استعمال کیے؟

سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. چنے پاؤں کی دو اصلاحاتی ورزشیں تحریر کیجئے۔	2. گولے کے دو فوائد تحریر کریں۔
3. بری قامت کی وجوہات تحریر کیجئے۔	4. فٹ بال کھیل میں بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
5. گروسی سرگرمیوں کی وضاحت کریں۔	6. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
7. تعلیمی جینٹلک کے اہم بنیادی مقاصد کے نام تحریر کریں۔	8. غلیے کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
9. تفریح کے چار مقاصد بیان کریں۔	10. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
11. تفریحی سرگرمیوں سے کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟	12. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
13. ذہنی اور تخلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کیجئے۔	14. غلیے کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
15. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔	16. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
17. جینٹلک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ وضاحت کریں۔	18. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
19. وضاحت کریں کہ تعلیمی جینٹلک فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔	20. فٹ بال تھرو ان کی وضاحت کیجئے۔
21. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟	22. فٹ بال میں گول ایئر یا پورے مختصر نوٹ لکھیں۔
23. بازوؤں کی دو ورزشیں لکھیے۔	24. نیٹ بال کے دو ایئر پر نوٹ لکھیے۔
25. جینٹلک کے دو فوائد بیان کریں۔	26. نیٹ بال میں سفر پاس سے کیا مراد ہے؟
27. فرمت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟	28. فٹنگ سے کیا مراد ہے؟
29. تفریح کی دو خصوصیات بیان کریں۔	30. والی بال میں سروس ایریا کی وضاحت کیجئے۔
31. تعلیمی جینٹلک کی تعریف کریں۔	32. والی بال کھیل میں فرٹ زون سے کی وضاحت کیجئے۔
33. تعلیمی جینٹلک کے پیرا گرام کی درجہ بندی کیجئے۔	34. فٹ بال گراؤنڈ کی چوڑائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟
35. تفریح کی خصوصیات تحریر کیجئے۔	36. فٹ بال میں پینلٹی کک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
37. تفریح میں ذہنی و تخلیقی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟	38. نیٹ بال میں ڈائی فاؤنڈ پر نوٹ لکھیں۔
39. جارج ڈی بٹلر کی تفریح کی تعریف تحریر کریں۔	40. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔

41. پیٹ کی ورزشیں لکھیں۔	42. والی بال میٹ کی پینالٹس تحریر کریں۔
43. جمنائٹک کا پردہ گرام کن حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	44. والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
45. فرسٹ کے لمحات کو مختصر بیان کریں۔	46. ایک میٹ کی دو بے ضابطگیاں بیان کریں۔
47. قاسمی ٹاکس کی چار بنیادی وجوہات لکھیں۔	48. فٹ بال میں گک آف پر نوٹ لکھیں۔
49. تفریحی پروگرام میں شرکت کے لئے چار اہم تجاویز لکھیں۔	50. فٹ بال میں گول کنگ پر نوٹ لکھیں۔
51. RICES سے کیا مراد ہے؟	52. فرسٹ ایڈ کی چار خصوصیات تحریر کریں۔

سوال نمبر 3: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. فٹ بال میں گک آف کی وضاحت کریں۔	2. سر جست میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔
3. کسرتی ضربات کے نام لکھیں۔	4. عورتوں کے لئے قہلی کا وزن اور محیط بیان کیجئے۔
5. والی بال میں اینٹینا کی ساخت بیان کریں۔	6. گول پھینکنے میں گلائڈنگ پر نوٹ لکھیں۔
7. لیبر و کھلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔	8. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
9. فٹ بال میں گول ایریا سے کیا مراد ہے؟	10. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں۔
11. والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	12. مردوں اور عورتوں کے لئے گولے کا وزن تحریر کریں۔
13. فٹ بال کی بین الاقوامی گراؤنڈ کی پینالٹس لکھیے۔	14. گول پھینکنے کے سیکڑ کی وضاحت کیجئے۔
15. میٹ بال سے کیا مراد ہے؟	16. متعدد امراض سے کیا مراد ہے؟
17. ڈسکس تھرو کو مختصر بیان کریں۔	18. گولے کی ساخت بیان کریں۔
19. ڈسکس تھرو کے دو ضابطے بیان کریں۔	20. 100×4 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت بیان کریں۔
21. 4×100 میٹر ڈاک میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ اور کتنا فاصلہ طے کرتے ہیں؟	22. قہلی کی ساخت اور وزن بیان کریں۔
23. سر جست میں لینڈنگ ایریا کی پینالٹس تحریر کیجئے۔	24. چچک کی چار علامات لکھیں۔
25. میٹ بال میں آف سائڈ پر نوٹ لکھیں۔	26. ریپڈ ریس میں بینن کو بیان کریں۔
27. ڈسکس پھینکنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔	28. ٹیبل چپ کی تعریف لکھیں۔
29. ڈسکس کے درمیانی حصہ کا قطر اور موٹائی لکھیے۔	30. ٹیبل چپ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
31. عورتوں کے لئے قہلی کا وزن کا تحریر کریں۔	32. 100×4 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
33. قہلی پھینکنے کے دو قواعد تحریر کریں۔	34. گولے کے دو قواعد تحریر کریں۔
35. چچک کی دو علامات لکھیں۔	36. ڈاک دوڑ کے دو قواعد تحریر کریں۔
37. گول پھینکنے کے دائرہ کا قطر اور سیکڑ کا زاویہ تحریر کیجئے۔	38. سر جست سے کیا مراد ہے؟
39. ڈپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	40. سر جست کے دو قوانین تحریر کریں۔
41. 100×4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قواعد تحریر کریں۔	42. گول دائرے کی مکمل پینالٹس لکھیے۔

(حصہ انشائیہ)

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلاً جوابات تحریر کریں۔

1. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔	2. فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع مکمل پینٹس تحریر کیجئے۔
3. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔	4. 100 X 4 میٹر ڈاک ڈور کے قوانین مفصل تحریر کیجئے۔
5. دورہ پانی اور دورہ قلبی کو تفصیل سے تحریر کریں۔	6. گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔
7. غلیہ کی ساخت اور خصوصیات تفصیل سے تحریر کریں۔	8. 100X4 میٹر دوڑ کے قوانین مفصل بیان کریں۔
9. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں حصہ لینے والے اعضاء تفصیلاً تحریر کیجئے۔	10. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ نیز متعدی امراض کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر بھی تحریر کریں۔
11. قامت کی تعریف کیجئے۔ چھپنے پاؤں کی کیا نقص ہے؟ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔	12. نظام دورانہ خون کے اعضاء تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
13. والی بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں: (اگر ویشن (ب) بلا کنگ	14. ابتدائی ملٹی اداسے کیا مراد ہے؟ ملٹی اداسے والے کی خصوصیات بیان کریں۔
15. شہرہ کے پھیلنے کی وجوہات علامات اور حفاظتی اقدامات بیان کیجئے۔	16. علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا تعلق واضح کریں۔
17. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔	18. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔